

# Inhalt

**Vorwort** ..... 9

**Danksagung** ..... 11

**Einleitung** ..... 13

**Teil I: All das ist genau so verrückt, wie Sie glauben** ..... 19

1. Kapitel – Die Realität des Verlusts ..... 21

2. Kapitel – Der unausgesprochene Halbsatz ..... 31

3. Kapitel – Es liegt nicht an Ihnen, sondern an uns ..... 43

4. Kapitel – Emotionale Taubheit und die Vorwurfskultur ..... 55

5. Kapitel – Das neue Trauermodell ..... 73

**Teil II: Vom Umgang mit Trauer** ..... 81

Bevor wir anfangen: Eine Bemerkung zum richtigen Timing ..... 83

6. Kapitel – In der Realität des Verlusts leben ..... 85

7. Kapitel – Trauer lässt sich nicht beheben,  
Sie müssen aber auch nicht leiden ..... 101

8. Kapitel – Wie (und warum) man überlebt ..... 117

9. Kapitel – Was ist mit meinem Verstand los? ..... 131

10. Kapitel – Trauer und Angst ..... 145

11. Kapitel – Was hat Kunst mit alledem zu tun? ..... 161

12. Kapitel – Finden Sie Ihr eigenes Bild von »Besserung« ..... 177

**Teil III: Wenn Freunde und Familie ratlos sind** ..... 191

13. Kapitel – Belehren oder ignorieren? ..... 193

14. Kapitel – Hilfstruppen finden ..... 209

<b>Teil IV: Der Weg nach vorn</b>	<b>225</b>
15. Kapitel – Der Danach-Stamm	227
16. Kapitel – Nur die Liebe bleibt	239
<b>Anhang: So helfen Sie einem trauernden Freund</b>	<b>245</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>250</b>
<b>Hilfsangebote</b>	<b>253</b>
<b>Zitatnachweise</b>	<b>255</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>256</b>